

母と子の健康

4か月児健康診査

地域	日	曜日	受付時間	対 象
豊岡 城崎 竹野	2	金	13:00~14:00	平成28年7月 17~28日生
	16			平成28年7月29日 ~8月15日生
日高	7	水	13:00~13:30	平成28年7月3日 ~8月7日生
出石 但東	20	火	13:00~13:15	平成28年7月16日 ~8月20日生

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・健康診査アンケート
 ◇内 容 身体計測・内科診察・育児相談・離乳食相談

1歳6か月児健康診査

地域	日	曜日	受付時間	対 象
豊岡 城崎 竹野	6	火	13:00~14:00	平成27年5月 9~31日生
	27			平成27年6月 1~20日生
出石	7	水	13:00~13:30	平成27年4・5月生

- ◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・コップ・バスタオル・健康診査アンケート
 ◇内 容 身体計測・内科診察・歯科診察・育児相談・歯科相談・フッ素塗布(希望者500円)など

7か月児健康診査

地域	日	曜日	受付時間	対 象
豊岡 城崎 竹野	12	月	13:00~14:00	平成28年4月25日 ~5月12日生
日高	7	水	13:15~13:45	平成28年4月3日 ~5月7日生
出石 但東	20	火	13:15~13:30	平成28年4月16日 ~5月20日生

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・ハンカチ・健康診査アンケート
 ◇内 容 身体計測・内科診察・育児相談・離乳食の試食・相談・歯科相談・ブックススタート(絵本の読み聞かせ)

3歳児健康診査

※個別に通知します。

地域	日	曜日	受付時間	対 象
豊岡 城崎 竹野	13	火	13:00~13:40	平成25年9月 8~25日生
日高	21	水	13:00~13:30	平成25年9月1日 ~11月10日生

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・視聴覚アンケート・尿・健康診査アンケート
 ◇内 容 身体計測・内科診察・歯科診察・尿検査・育児相談・歯科相談・幼児食試食・栄養相談など

プレママ相談

◇会場 豊岡市保健センター

地域	日	曜日	受付時間	対 象	内 容
全域	2、16	金	9:00~11:00	妊娠届を提出する方	母子手帳交付、保健師・栄養士・歯科衛生士の相談、妊婦健診助成の手続きなど

- ◇持ち物 妊娠届出書・印鑑・妊婦健診領収書・振込先口座の分かるもの
 ※日程に都合のつかない方は、健康増進課にお問い合わせください。

1才のすくすく広場

◇会場 豊岡市保健センター

地域	日	曜日	受付時間	対 象	内 容
全域	15	木	13:00~13:15	平成27年11月生	幼児食の話・試食・歯みがきの話・栄養相談(希望者)・歯科相談(希望者)※計測は実施しません。

- ◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・質問票 ◇健康・環境ポイント制度対象事業 100ポイント

※会場が記載されていない保健行事は、下記の各地域のセンターで開催します。なお、別の会場で受診を希望する場合は、事前に健康増進課まで連絡してください。

教室等	地域	豊岡	城崎	竹野	日高	出石	但東
教室	ここにこ教室(2歳児)	豊岡市保健センター (立野町12-12)			日高健康福祉 センター (日高町祢布 891-2)	出石健康福祉 センター (出石町福住 1302)	
乳幼児健康診	4か月児健康診査 7か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	豊岡市保健センター (立野町12-12)			日高健康福祉 センター (日高町祢布 891-2)	出石健康福祉 センター (出石町福住 1302)	

保健師 定期駐在日

ご案内

(時間 8:30~17:15)

城崎振興局	毎週
竹野振興局	火曜日
日高振興局	毎週
出石振興局	木曜日
但東振興局	

保健師による健康相談を行います。
乳幼児から高齢者まで誰でも、気軽に相談してください。
※相談は、事前に健康増進課に連絡してください。

健康

増進課

☎24-1127



献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
竹野	4	日	9:00~11:45 13:00~15:00	竹野庁舎

◇健康・環境ポイント制度対象事業 500ポイント/回

健診結果相談会

日	曜日	時間	会 場
12	月	10:00~11:30	立野庁舎 1階 A会議室



マタニティマーク

※妊産婦さんに思いやりをもちましょ
うと提唱しているマークです。この
マークを付けている妊産婦さんを見
かけたら、皆さんからの思いやり
のある気遣いをお願いします。

個別運動相談

会 場	開催日	時間
ウェルストーク 豊岡	4日(日)	10:00~20:00(受付:19:00まで) 1時間程度

◇内容 ボディースキャン、体力測定、個別運動指導
◇対象 20歳以上の市民 ◇費用 無料
◇申込み ウェルストーク豊岡 ☎24-0582 ※要予約
◇健康・環境ポイント制度対象事業 100ポイント/日

休日急病診療所 (立野町12-12)

診 療 日	受付時間	診療科目	電 話
4日(日)、11日(日)、18日(日)、23日(金・祝)、25日(日)、31日(土)	① 9:30~11:30 ② 13:00~16:30	内科・小児科	23-9219

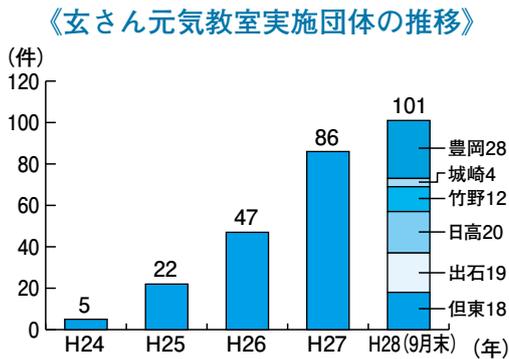
相 談

名 称	曜 日	相談時間	電 話
もしもし電話健康相談	月~金	9:00~17:00	22-7700
但馬地域 小児救急医療電話相談	毎日	19:00~22:00	22-9988
兵庫県 小児救急医療電話相談	平日・土	18:00~24:00	・プッシュ回線、携帯 #8000 ・ダイヤル回線、IP電話 078-304-8899
	日・祝日	9:00~24:00	

記念すべき100団体



東里玄さん元気教室が、100団体目になり、初回を迎えた9月24日には、「玄さん」も激励に訪れ、セレモニーを行いました。



市内で、着実に拡大しつつある「玄さん元気教室」。実施団体は、101(9月末時点)へと増えています。

着実に拡大

玄さん元気教室100団体到達！
元気教室の輪がまちじゅうに広がる

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

さまざまなスタイルで運営

喫茶と体操を隣り合わせで参加OK！ 体操後にはコーヒーで会話が弾んでいます。(塩津区、江原区など)

玄さん元気教室 実施団体募集！

身近な区の会館などで行う「健康づくりを中心とした自主活動」を応援するプログラムです。

＜頻度＞週1回

▼内容 元気もん体操(ストレッチ・スロー筋トレ・音楽体操)

※熊本大学教授 都竹茂樹さん監修

▼支援 体操DVDを貸出

○DVDを見ながら体操

○体操に慣れるまで職員を派遣

○体操用ボールを人数分貸出し

※出前講座形式による体験教室も随時受け付け。気軽に相談してください



集まりやすい時間帯で参加 中年層の生活習慣病予防と高齢層の介護予防両方のニーズに定めるため、昼と夜と2グループに分けて行っているところがあります。

（下陰区、瀬戸区など）
体操後は皆でグラウンドゴルフなどで交流

体操だけでなく、グラウンドゴルフをしたり、さまざまな活動を組み合わせて実施しています。

（河本区、坂野区など）
会館への行き来が運動に 体操は体力に合わせてできる範囲で行い、会館との行き来とおしゃべりが元気の源になっています。